

PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

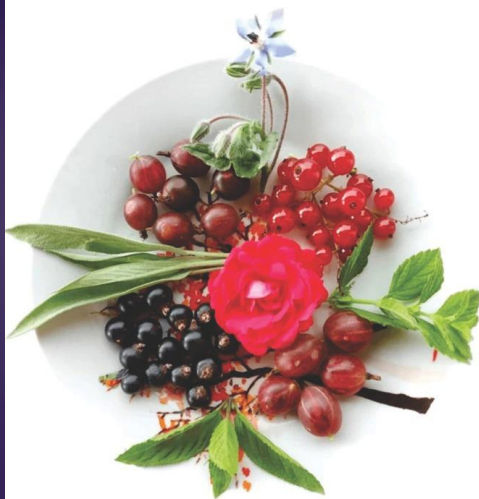
MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

MODUL 3

PREZENTAREA 4

AURORA NICOLAE



Suntem ceea ce mâncăm

În trupul uman există peste 500 de miliarde de celule care se reînnoiesc în permanență. Ceea ce avem în cămara și în frigiderul nostru este sursa de hrană pentru celulele trupului nostru, pe care le vom avea, sănătoase sau bolnave.

Alimentele tams-ice sunt nefavorabile sănătății și este necesar să fie eliminate din alimentație. Este bine să fie eliminate definitiv mai ales alimentele care conțin chimicale, conservanți, substanțe nocive, la fel ca și carnea, ori cafeaua.

Alimentele conservate prin fierbere pot fi folosite ocazional dacă nu conțin adaosuri de chimicale pentru conservare de niciun fel, dacă nu sunt păstrate de prea mult timp și dacă nu sunt preparate cu cantități foarte mari de sare, de ulei, de oțet sau de zahăr.





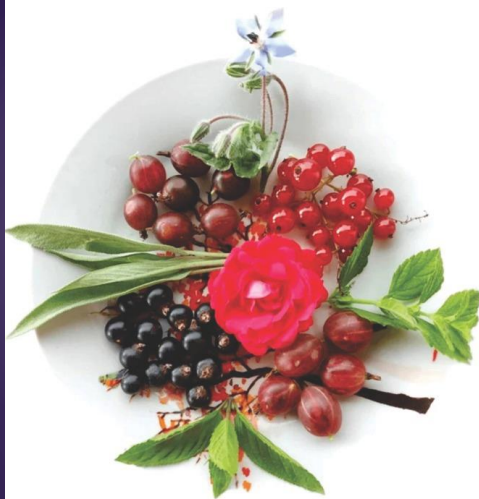
Un mod conștient de hrănire

La fiecare masă, folosind fiecare ingredient, este necesar să urmărim să devenim conștienți de noi și totodată de **constituenții corporali (*dhatu*) pe care îi hrănim.**

Sângele (*rakta-dhatu*) se formează din fluidul nutritiv (*rasa-dhatu*). Din sânge (*rakta*) se formează țesutul muscular (*mamsa-dhatu*). Din acesta se formează țesutul adipos (*meda-dhatu*), din acesta se formează țesutul osos (*asthi-dhatu*), din acesta țesutul nervos (*majja-dhatu*) și apoi țesutul reproducător (*shukra-dhatu*). Ceea ce rezultă în final, pornind de la o **hrană de bună calitate** și de la un **foc transformator (*agni*) bun**, va fi o calitate foarte bună a acestor constituenți corporali (*dhatu*).

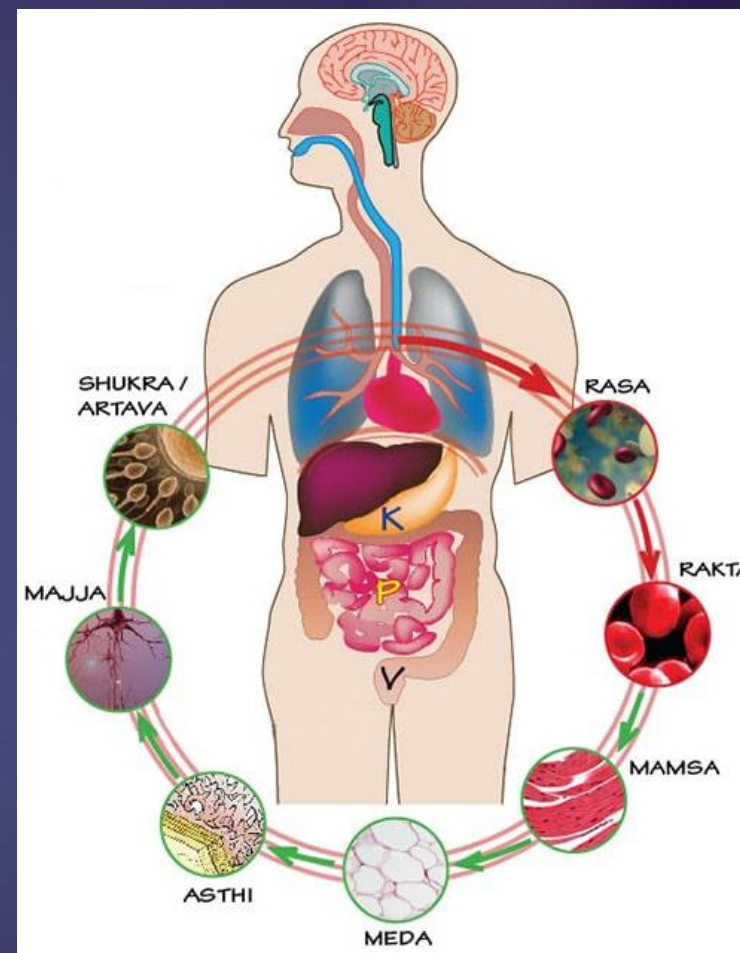
Astfel, toate organele și țesuturile corporale (*dhatu*) vor putea să se afle într-o stare excelentă de funcționare.





Cei 7 constituenți (*dhatu*) din structura ființei umane

RASA-DHATU
RAKTA-DHATU
MAMSA-DHATU
MEDA-DHATU
ASTHI-DHATU
MAJJA-DHATU
SHUKRA-DHATU



RASA DHATU	Traducerea literală (în limba română) a termenului sanscrit RASA este aceea de sevă, fluid nutritiv, fluid hrănitor sau fluid dătător de vigoare. RASA DHATU se referă la țesuturile fluide, limfa și plasma și reprezintă fluidul nutritiv.
RAKTA DHATU	Termenul sanscrit RAKTA desemnează în general (în limba română) sângele. RAKTA DHATU se referă în particular la globulele roșii din sânge și de asemenea la pigmentul organic conținut în acestea (hemoglobina).
MAMSA DHATU	Termenul sanscrit MAMSA desemnează în general (în limba română) carnea, țesutul muscular. MAMSA DHATU se referă la întreaga masă musculară existentă la nivelul trupului, în special mușchii care acoperă direct scheletul.
MEDA DHATU	Termenul sanscrit MEDA desemnează în general (în limba română) grăsimea. MEDA DHATU reprezintă totalitatea masei de țesut adipos, mai ales cea care există la nivelul membrelor și de asemenea ce care există pe abdomen.
ASTHI DHATU	Termenul sanscrit ASTHI desemnează în general (în limba română) oasele. Prin urmare, ASTHI DHATU se referă la totalitatea oaselor și cartilagiilor care alcătuiesc scheletul unei ființe umane.
MAJJA DHATU	Termenul sanscrit MAJJA desemnează în general (în limba română) măduva și țesutul nervos. MAJJA DHATU se referă la substanța galbenă și la substanța roșie conținută în spațiul existent în interiorul oaselor și de asemenea creierul.
SHUKRA DHATU	Termenul sanscrit SHUKRA desemnează în general (în limba română) fluidele reproducătoare. SHUKRA DHATU se referă la totalitatea fluidelor reproducătoare, atât cele ale bărbatului, cât și cele existente în cazul femeii.





Energia esențială ojas

În cazul lui *shukra-dhatu*, țesutul reproducător, care conține posibilitatea noastră de a ne perpetua specia prin reproducere, doar o mică parte din acesta, practic 2-3 ovule (până la 12 ovule) sunt fecundate.

Restul potențialului nostru creator (*shukra-dhatu*) are un rol în ființa noastră care îl depășește pe acela de procreere, și anume rolul de a ne furniza o energie esențială numită în Ayurveda **ojas**, care reprezintă baza vitalității și a sănătății noastre.

Această energie esențială **ojas** se distribuie după aceea în trupul nostru sub formă de **energie protectoare cu rol coordonator**.

De exemplu, ojas-ul este cel care face să funcționeze foarte bine și echilibrat glandele endocrine.





Energia esențială ojas

O parte din energia tainică **ojas** se distribuie în tot trupul, având un sediu esențial la nivelul organului fizic inimă.



Cea mai fină parte din energia esențială **ojas** se poate transforma prin sublimare în alte forme de energie subtilă care alimentează funcțiile superioare ale ființei noastre din diversele etaje ale ființei noastre, cum ar fi: voința, gândirea, sentimentele și viața spirituală.



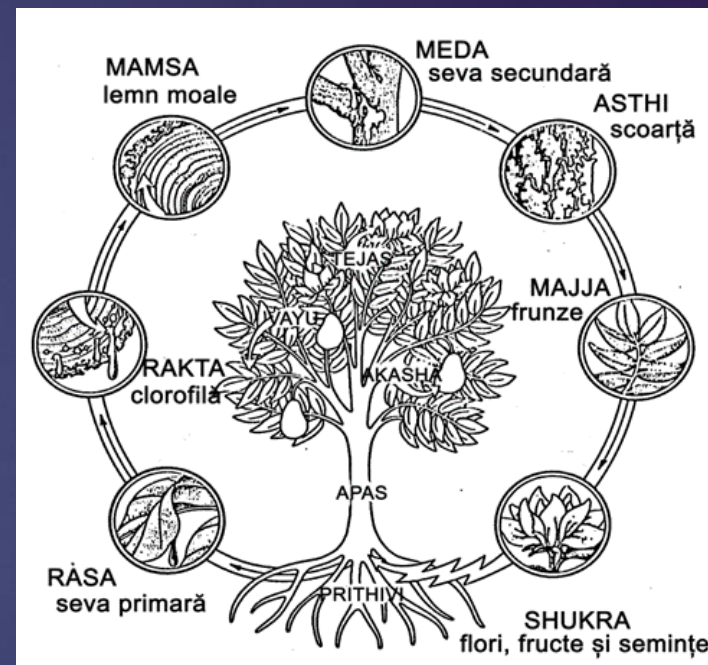


Fructele în alimentația sattva

Pomul are rădăcini prin care extrage din pământ hrana sa și își constituie

rasa-dhatu,
rakta-dhatu
mamsa-dhatu,
meda-dhatu,
asthi-dhatu,
majja-dhatu,
shukra-dhatu

și chiar o formă de energie pe care o denumim de data aceasta **prana**, spre deosebire de ojas.





Fructele în alimentația sattva-ică

De la un pom fructifer vom folosi anumite părți ale sale. De exemplu, de la măr mâncăm fructele sale, merele.



Merele, în această distribuție corespondentă cu ființa noastră, sunt **rezervorul de substanțe** în miezul căruia se formează sămânța. Sămânța mărului este asemănătoare cu sămânța din ființă (*shukra-dhatu*).





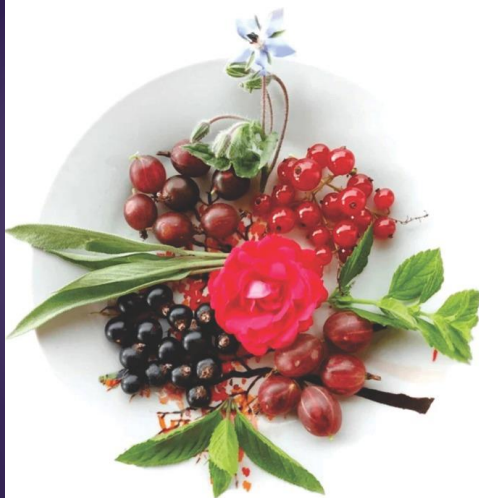
Fructele în alimentația sattva

În sămânța unei plante erbacee sau a unui pom se află esența acelei plante sau a aceluși pom, și aceasta conține **substanțe de rezervă** care să poată după aceea hrăni o nouă ființă-plantă sau un nou pom.

Prin bogăția acestor substanțe de rezervă fructele ne alimentează *shukra-dhatu*, *majja-dhatu* și tot așa, de sus în jos, ceilalți constituenți corporali (*dhatu*) în ordinea inversă a hrănirii.

Dacă noi consumăm fructe în cantități mai mari, aceste substanțe de rezervă, pot să meargă foarte bine și ca rezerve la *meda-dhatu*, țesutul adipos, țesutul principal de rezervă pe care îl avem la dispoziție.





Fructele în alimentația sattva

Fructele sunt foarte rafinate deoarece conțin nu numai o sinteză a substanțelor nutritive din pom, ci și întreaga inteligență a unui pom, prin care acesta își constituie aceste **complexe rezervoare de energie**.

Din această cauză fructele, în ansamblul lor, se consideră în Ayurveda că sunt cele mai pure, că au cel mai înalt caracter **sattva-ic** dintre toate alimentele. Aceasta face ca fructele să poată fi folosite nu numai în alimentație, ci de cele mai multe ori ca remedii naturale în terapia ayurvedică.





Fructele ca remediu

În general, toate fructele au și efecte puternice de vindecare. Sub formă de suc sau combinate cu frunze care au, și acestea, o conexiune specială cu părțile superioare ale ființei noastre, pot juca un rol foarte eficient de "extractor" al toxinelor și acumulărilor nocive (*ama*) din trup.

Două exemple de fructe foarte cunoscute folosite sub formă de pulberi ca remedii de bază în Ayurveda sunt **amalaki** și **haritaki**.

În Ayurveda acestea se culeg ca remediu în forma lor necoaptă, se usucă și se prelucrează sub formă de pulbere. Sunt folosite atât în terapia ayurvedică, dar și în diverse procedee de regenerare, de reîntinerire (*rasayana*).



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Fructele în alimentația sattva

Triphala este un amestec din fructele de *haritaki*, *amalaki* și *bibhitaki*



Amalaki
Emblica officinalis



Haritaki
Terminalia chebula



Bibhitaki
Terminalia bellirica





Fructele ca remediu

Pentru ca fructul, care este o esență a pomului, să fie pentru noi un remediu este necesar ca pomul din care provine să se hrănească și să crească sănătos, pentru că astfel va avea și el constituenți corporali sănătoși.

Pomul, ca și omul, nu poate consuma hrana decât într-o formă lichidă, ca să-și dizolve substanțele nutritive.

Fiecare pom are nevoie de o distribuție specifică din aceste elemente nutritive, de apă curată, de un pământ potrivit și hrănitor, de lumină din belșug și de aer curat.





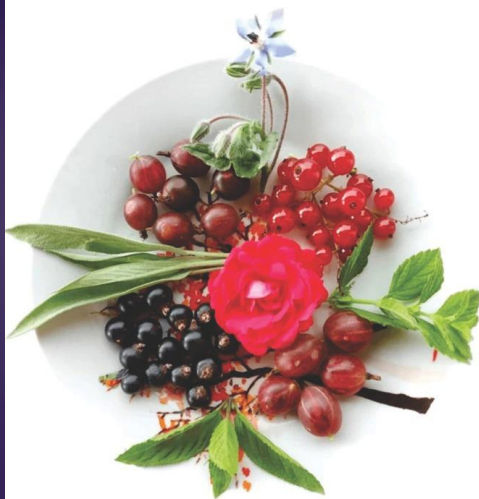
Fructele ca remediu

Dacă în conținutul fructelor pe care le mâncăm sunt prezente substanțe chimice și alterări care țin de distribuția anormală a elementelor nutritive, atunci acestea nu vor putea juca un rol vindecător, un rol de remediu.

Când trupul nostru face eforturi să elimine anumite părți dintr-un aliment sau remediu, iar aceste eforturi sunt mai mari decât beneficiile pe care i le aduce acel aliment sau remediu, atunci acestea nu mai pot avea un rol de vindecare.

În Ayurveda se consideră că fructele sunt vindecătoare în măsura în care îndeplinesc caracteristicile creșterii lor în condiții sattva-ice.





Fructele ca remediu

Fructele în forma lor naturală, nepoluată, nemodificată au cel mai înalt caracter *sattva*-ic. Tocmai de aceea, fructele erau folosite în principal ca aliment important de către cei care realizau practici yoghine și ayurvedice speciale, de dezvoltare spirituală și de regenerare (*rasayana*). **Venind în zilele noastre, cu toții avem nevoie esențială de fructe.**

Pentru a înțelege felul în care fructele se pot integra în alimentație e important să le cunoaștem specificul, altfel spus, să ne întoarcem la acele "rădăcini" ale cunoașterii ayurvedice originare.





După structură, fructele se grupează în:

- **fructe seminatoase** (bace false), care sunt cărnoase, au semințele închise în compartimente cu pereți pergamentoși: mere, pere, gutui, citrice;
- **fructe sâmburoase** (drupe), caracterizate prin pulpa succulentă și sâmbure tare care închide în interior sămânță: caise, prune, piersici, vișine, cireșe;
- **fructele arbuștilor și semiarbuștilor fructiferi** (bace adevărate și false), care au pulpa zemoasă, succulentă și cu semințe mici răspândite în pulpa fructului: fragi, căpșuni, zmeura, smochine, coacăze, agrișe și afine;
- **fructe nucifere**, formate numai din endocarp și semințe, deoarece mezocarpul se desprinde înainte de recoltare. Din această grupă fac parte: nucile, alunele, migdalele, fisticul, arahidele.





Tipuri de fructele în alimentație

Fructele sămânțoase, cum sunt merele, perele și gutuile, sunt caracterizate printr-o pulpă de mari dimensiuni în raport cu sămânța și, în general, au o consistență mai fermă și se pot păstra și mânca proaspete mult timp.

Fructele sâmburoase au un singur sâmbure tare la mijloc, înconjurat de o pulpă și sunt mai mici decât fructele sămânțoase. Când sunt bine coapte au o pulpă zemoasă, moale și o concentrație, de regulă, destul de mare de zaharuri, pot fi foarte dulci.

Avantajul fructelor sâmburoase timpurii este că acestea ne aduc un aport mare de vitamine și minerale primăvara.





După gust si aroma, fructele se grupează în:

- **citrice**: lămâi, portocale, mandarine, grepefruit, chitra;
- **acidulate**: mere, pere, caise, prune, piersici, vișine, cireșe, fragi, capșuni, zmeură, mure;
- **astringente**: gutui, coarne, afine;
- **zaharoase - amidoniase**: banane, castane;
- **uleioase**: nuci, alune, migdale, arahide, fistic.





După conținutul în substanțe nutritive, fructele se grupează în:

- **fructe zaharate** sau cărnose, caracterizate prin conținut mare în apă (75-90%), în glucide (glucoză, fructoză, zaharoză, celuloză) și sărace în lipide și protide. Aceste fructe mai conțin substanțe pectice (proprietate de a forma jeleuri), acizi organici (malic, tartaric și citric), săruri minerale (sodiu, potasiu, calciu, fosfor, fier asimilabil, iod), vitamine hidrosolubile în special B1, B2, C. În această categorie intra citricele;
- **fructe amidacee** (bogate în amidon): banane, castane;
- **fructe oleaginoase**, cu un conținut mare în lipide și mic în apă și glucide: nuci, alune, arahide, migdale.





După țara de proveniență, fructele se grupează în:

fructe autohtone,
care se cultivă
din România



fructe exotice





După predominanța energiilor de tip yin sau yang, fructele se grupează în:

- **fructe predominant yin**, de exemplu: ananas, papaia, mango, grapefruit, portocale, lămâi, mandarine, banane, pere, struguri, piersici, pepeni galbeni, pepeni verzi, cireșe, prune
- **fructe predominant yang**, de exemplu: stafide, fragi, mure, gutui, coacăze negre, rodii, castane, mere, afine, zmeură, merișor, coacăze roșii, fructe de dracilă, nuci, alune





Modul de combinare al fructelor în alimentație

Fructele de pădure, așa cum sunt afinele, coacăzele, murele și agrișele, sunt folosite în Ayurveda ca **remedii**, în partea de terapie, deși se folosesc și alimentar, așa cum sunt și cătina, măceșele și aronia. Această categorie de fructe care provin din arbuști și subarbuști au o mult mai mare **versatilitate** și pot fi consumate la oricare dintre mese, spre deosebire de categoria „grea”, consistentă a fructelor care cresc în pom și care sunt mult mai pretențioase la combinații și, de foarte multe ori, se consumă separat, excepție făcând mărul, care este mult mai versatil și caisa, despre care în Ayurveda se indică faptul că se poate combina cu alte tipuri de alimente.





Modul de combinare al fructelor în alimentație

Fructele care fac parte din familia dovlecilor și a dovleceilor sunt pepenii de mai multe categorii (pepeni galbeni, verzui, cu miezul alb, verde sau galben intens).

Sunt fructe foarte zemoase, cu multe caracteristici *kapha*. Ființele umane cu structură *kapha* (*kapha-prakriti*) vor folosi în alimentație porții foarte bine rezumate sau controlate la dimensiune și gramaj.





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



Fructele în alimentație

E important ca atunci când mâncăm fructe să ne raportăm la o **image vie** a sursei din care provin, ceea ce ne va aduce înapoi la origini și ne va face să creăm o legătură corectă între noi și hrana pe care o consumăm.



Ayush Cell Romania - Aurora Nicolae, 2022-2023, online:
Program de pregătire: Nutriție ayurvedică practică
aplicată - MODUL 3 - prezentare 4





PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com

Suportul de curs in format pdf poate fi downladat din sectiunea **Resurse** al site-ul ayushcell.ro din contul personal , dupa logare in site.

Prezentarile suportului de curs pot fi urmarite folosind butonul "vezi video" din aceeasi sectiune, **Resurse**, a site-ul ayushcell.ro dupa logarea in site.

Resurse

Data	Nume	Descriere	Actiune	Descarca PDF
22.10.2023	Program Nutritie ayurvedica - Modul 2 curs 1	video si material PDF	Vezi video	Descarcă PDF
22.10.2023	Program Nutritie ayurvedica - Modul 2 curs 2	video si material PDF	Vezi video	Descarcă PDF
22.10.2023	Program Nutritie ayurvedica - Modul 3 curs 1	video si material PDF	Vezi video	Descarcă PDF
22.10.2023	Program Nutritie ayurvedica - Modul 3 curs 2	video si material PDF	Vezi video	Descarcă PDF
22.10.2023	Program Nutritie ayurvedica - Modul 3 curs 3	video si material PDF	Vezi video	Descarcă PDF



PROGRAM DE PREGĂTIRE
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ
online

ÎNSCRIERI:
nutritie.amnromania.ro
ayushcellromania@gmail.com



**PROGRAM DE PREGĂTIRE:
NUTRIȚIE AYURVEDICĂ
PRACTICĂ APLICATĂ**

MODULUL 3 online

Înscrieri: <https://www.ayushcell.ro>
Informații: ayushcellromania@gmail.com

